# 那些你以为不甜的水果,可能会越吃越胖!

盛夏,许多人会因为没有食欲,而选择水果代餐。更有一部分人想要在夏天减肥,直接把水果当饭吃。殊不知,水果这一类食物,若是没能掌握正确的进食知识,不仅不能抑制食欲,反倒会让你欲罢不能、越吃越胖。毕竟,水果的主要营养成分是“糖”,主打一个“甜”。若经过冰箱加持,美味叠加清爽,甜度加满,不兴奋才怪。

如果你想不被水果“喂胖”,你需要掌握的核心技能就两点:1.在对的时间吃;2.掌握好“剂量”。

**想控制体重 饭后吃水果万万不可**

一顿饱饭后来一碗水果,并不能助消化。相反,会增加胃内消化负担,以及这一餐的热量负担。晚饭后尤其要不得。

正确的吃水果时间,是两餐之间,距离下一顿饭不少于半个小时。可以适度缓解即将到来的饥饿感,避免下一餐吃太多。

至于“上午水果是金、下午水果是银”的说法,没有什么理论依据。相反,下午吃水果也有助于控制晚餐饭量。毕竟对于大多数人而言,午餐在13点前已经基本吃完,而晚餐往往会在晚上六七点才吃得上。因此,下午下班前大约4点左右来点儿水果,不仅能够缓解通勤路上的饥肠辘辘,还有助于晚餐控量,同时帮你完成了每天必要的水果“KPI”(关键绩效指标),一举三得。

**水果的甜度不等于含糖量**

除了白开水和食盐不能给我们提供能量,其他但凡进嘴的天然食物,几乎没有“零卡”的。就算是一片菜叶子,也有能量,就更别提主要营养成分为糖的水果了。

水果里的可溶性糖包括葡萄糖、果糖、蔗糖等。这三种糖,光听名字,应该就能感受到浓浓的甜意和无法被忽视的卡路里。当然,离开剂量谈“增肥”是不科学的。同样100克水果所能提供的热卡,必须与这种水果的含糖量密切相关。

这里说的是含糖量,而不是“甜度”。如果是靠甜度来判断一种水果长肉与否的,那你妥妥被带沟里了。事实上,水果的甜度不等于水果的含糖量。甜度主要由以下几方面来综合决定:

1.水果里各种糖及各种有机酸的种类、含量、比例。

2.水果的温度(果糖在总糖中比例越高,低温下口感越甜)。

3.谁来吃——不同人舌头味蕾对甜味的感觉阈值不同。

这就是为什么说,很多你以为吃了不长肉的水果,其实很增肥:就是因为总糖含量远比你想象的高。

**这些水果含糖量相对较低**

不同水果的含糖量,为大家总结了一些——如下数据是每100克果肉(去皮去籽以后的净果肉)里的含糖量,且这个量里面没有包含膳食纤维(基本不提供热卡,但是算入碳水),也就是说纯纯为长肉做贡献的糖量。看完下面这些总结,可能真的会颠覆你的认知,打破你对于许多水果的固有印象。

含糖量较高的水果(每100克果肉含糖克数>10%):

鲜枣(28.6克)、椰子(26.6克)、山楂(22.0克)、柿子(17.1克)、桂圆(16.2克)、荔枝(16.1克)、香蕉(14.5克)、石榴(13.9克)、百香果(13.4克)、无花果(13.0克)、火龙果(13.0克)、苹果(12.3克)、猕猴桃(11.9克)、柑橘(11.5克)、桃(10.9克)、橙(10.5克)、梨(10.2克)。

含糖量较低的水果(每100克果肉含糖克数<10%):

柠檬(4.9克)、西瓜(5.5克)、甜瓜(5.8克)、草莓(6.0克)、木瓜(6.2克)、芒果(7.0克)、哈密瓜(7.7克)、李子(7.8克)、杏(7.8克)、枇杷(8.5克)、柚子(9.1克)、菠萝(9.5克)、桑葚(9.7克)、葡萄(9.9克)、樱桃(9.9克)。

至于榴莲和牛油果这种大家都懂的“热量大户”,就不用多说了。

最后还要提醒大家:含糖量再低,也扛不过你狂吃两斤。就算你准备从此只吃含糖量低的西瓜,也得稍微控制一下每天的进食总量。

(据《北京青年报》)


# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗! 否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

## 公 告

兹有客户乌云,身份证号152921XXXXXXXX0044,购买呼和浩特万达地产开发有限公司(下称我司)开发的呼市城南万达广场住宅28-2-2201号房源,根据我司与客户签署的《商品房认购协议》的相关约定,客户已违约,自公告之日起,我司将扣除客户所缴纳的定金不予退还,房源另行出售,特此公告。

呼和浩特万达地产开发有限公司

## 寻人启事

王斌(男67岁,身份证号150104195709300593)现有呼市玉泉区鄂尔多斯路富康小区2号楼1单元1401一套房屋,需寻原业主王斌配合办理房屋过户手续,特登报寻找此人,十五日内有效。如不联系,后果自付,出现任何法律纠纷,现业主李艳不承担任何法律责任!

联系电话19223471311

2024年7月19日

## 债权债务申报公告

内蒙古筑泰建设有限公司承包项目:“武川县上秃亥乡黑沙兔养殖场项目”因内蒙古宝峰冉琪农牧业科技发展有限公司(发包方)未履约导致项目中途停工,为保护债权人利益,经研究决定对该项目施工期间关联方的债务进行清理和统计,并在此基础上签署债权债务确认文书。自本公告发布之日起15日内提交有关证明材料到我公司办理债权债务核查登记手续,逾期申报视为自动放弃,我公司将不再承担任何经济和民事法律责任。

特此公告。

**联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区兴安南路永泰城C座1602**

**联系电话:0471-3910396 联系人:李丽娜**

**内蒙古筑泰建设有限公司 2024年7月19日**

## 满洲里-后贝加尔铁路口岸站间准轨增建二线工程环境影响公示

满洲里-后贝加尔铁路口岸站间准轨增建二线工程环境影响报告书征求意见稿现对公众进行公开,并征求与该项目环境影响评价有关的意见。

公众可以在满洲里市人民政府网站(http://www.manzhouli.gov.cn)查询征求意见稿及提出意见的方式和途径。查阅纸质报告联系:0451-86439953。

公众提出意见的起止日期:2024年7月15日至2024年7月29日。

**中国铁路哈尔滨局集团有限公司既有铁路改造项目管理部**

**2024年7月15日**

## 公 告

呼和浩特市回民区新华大街66号内蒙古大厦AB座,28层2802房屋,面积189.67m²,28层2803房屋,面积96.85m²,系我行于2013年4月2日,合法办理登记产权房屋(房屋所有权证号:呼房权证回民区字第2013111251号(28层),其中2802号、2803号房屋长期被第三方非法占有,占用且期间我行多次与非法占用方对接腾房事宜无效。

为维护我行合法权益,我行于2024年2月28日,查封标的房屋(已全程录音、录像并公证)事后非法占用方仍继续非法占用房屋且拒绝腾退房屋,现要求非法占用方自公告日起五日内自行搬离,如逾期未搬离我行将对屋内物品进行搬离并代为保管,保管期间所产生的一切费用由房屋非法占用方承担(包括但不限于公证费、公告费、搬离费用、代保管场地租赁费等),搬离过程中如产生资产损失、损坏的一切后果由非法占用方承担,我行不承担任何责任,望第三方知悉后及时与我行联系。特此公告。

**联系电话:马经理:15124726657、樊经理:18698435517**

**内蒙古银行呼和浩特分行特殊资产清收处置中心**

**2024年7月21日**

## 减资公告

内蒙古通元新能源科技有限公司(统一社会信用代码91150591690081302M)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由10000万元人民币减少至3000万元人民币,请债权债务人于见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保的请求,特此公告。

## 内蒙古华电腾格里光伏一、二期项目送出线路工程环境影响评价二次公示

**一、环境影响报告书征求意见稿查阅纸质报告书的方式和途径:**联系地址:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗额鲁特西路005号城投大厦

**二、征求意见的公众范围:**本项目周边的住户、单位。

**三、公众意见表、报告书的网络链接方式:**建设项目环评公众意见表、报告书下载网址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/3?id=40718OLizf

**四、公众提出意见的方式和途径:**可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:645351283@qq.com,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗额鲁特西路005号城投大厦

**五、公众提出意见的起止时间:**公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

**内蒙古华电腾格里绿色能源有限公司 2024年7月18日**

## 兰州辉达永业环保有限责任公司杭锦后旗分公司废弃采坑生态修复项目环境影响报告书征求意见稿公众参与

**一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:**1.查阅纸质报告书的方式和途径:向建设单位查阅;2.环境影响报告书全文的网络链接如下:链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1TvkeOzF87L7VwFa-eilp3Q,提取码:bo7e

**二、征求意见的公众范围:**公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

**三、公众意见表的网络链接:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html(中华人民共和国环保部生态环境部网站)附件1

**四、公众提出意见的方式和途径:**1.在网络平台公开信息处留言,2.向建设单位提出,下载并填写公众意见表,发至邮箱:252180538@qq.com。

**五、公众提出意见的起止时间:**公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内

**六、建设单位名称及联系方式:**建设单位:兰州辉达永业环保有限责任公司杭锦后旗分公司,联系人:郭振林,联系方式:15764888879

## 内蒙古元雅装饰工程有限公司关于召开股东会决议的公告

内蒙古元雅装饰工程有限公司(以下简称公司)股东于2024年7月19日在公司会议室召开了股东会会议,现公告如下:

一、本次股东会会议于2024年7月18日通知全体股东到会参加会议,符合《公司法》及公司章程的有关规定。

二、本次股东会会议已按《公司法》及公司章程的有关规定通知全体股东到会参加会议。股东会确认本次会议已按照《公司法》及公司章程之有关规定有效通知。出席会议的股东为持有公司80%的股权,会议合法有效,由公司总经理张三元主持。

三、本次股东会会议的招集与召开程序、出席会议人员资格及表决程序符合《公司法》及公司章程的有关规定。会议就公司经营地址变更事宜,四分之三股东一致同意如下决议:

1:股东一致通过有关公司章程。

2:股东对公司变更经营地址表示一致同意、会议合法有效。

3:股东对公司减少注册资本表示一致同意、会议合法有效。

特此公告

**内蒙古元雅装饰工程有限公司2024年7月19日**

## 通 知

内蒙古浩淼建筑工程有限公司将在本公告发布之日起15日后召开股东会,要求全体股东参加(会议要求全体股东到场,不到场视为放弃自己的表决权).会议时间定于本公告发布15日后上午8:00。

联系人:闫青霞,电话:13804744508;会议地点:呼和浩特市赛罕区惠民街金河湾小区24号楼1单元201号

## 通 知

呼和浩特市筑佳环保科技有限公司定于2024年8月5日上午9:00在呼和浩特市玉泉区锡林南路恒泰盛都C区3号楼1单元1层B2户公司会议室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,特此通知。

## 遗失声明

●庞立军遗失王府路国有土地使用证,证号:四土国用(2010)第18816号,图号:00.6-39.7-甲,面积16875平米,声明作废●内蒙古国天物业服务有限公司遗失开户许可证,核准号J1910017739901,账号011101201020168863,开户行:内蒙古银行呼和浩特锡林北路支行,声明作废●呼和浩特市亚非口腔门诊有限公司(统一代码9115105089595062P)遗失公章及章钟媛法人章各一枚,声明作废●鄂尔多斯市月德奢活文化艺术馆有限公司的法人章(法人:辛红)遗失,声明作废●内蒙古国标检测技术有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA0PUL1157)及公章一枚,声明作废●王冠玉的中国人民武装警察部队军人保障卡811506XXXXXX199085遗失,声明作废●鄂尔多斯市赫亿建筑劳务有限公司(统一社会信用代码91150621MA0N42RR85)的法人章(法人:马巧灵)及合同专用章遗失,声明作废●呼和浩特中燃城市燃气发展有限公司遗失中燃集团专用收据(空白),收据号:20190375051,声明作废●窦节遗失残疾人证,证件号150102198921341294,声明作废●杨月明将和林格尔县盛乐镇新营子村民委员会发放的土地确权证丢失,证号150123101231000760J,声明作废●内蒙古秘信源农民专业合作社不慎遗失银行开户许可证及密码卡,核准号J1910022350401,账号021210122000000000515,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行股份有限公司航天城分理处,声明作废●呼和浩特市赛罕区司法局黄合少司法所遗失公章一枚,公章编号150105100567 95,声明作废●内蒙古永发针纺纺织有限公司遗失营业执照正副本,统一代码:91150103MA0NBTTHOH,声明作废●袁伟涵,性别:男,遗失出生医学证明,原出生证编号S150113711,声明作废●家属不慎遗失郭云花(身份证号150105195010081522)火葬证,特此声明作废●高贵臣遗失车牌为蒙D27134的道路运输证,证号150423603109,声明作废●张应应(150105195110194014)遗失回迁于赛罕区巧报镇小台什村村民回迁住宅颐和家园小区16号楼一单元A型东户13层,面积116.1㎡的房屋回迁证,回迁证号0003769,声明作废●刘颖慧,性别:女,不慎遗失出生医学证明,编号O150030516,声明作废●青山区蓄谋已久娱乐店的公章遗失,公章编号15020410064266,声明作废●内蒙古速标运输有限公司将车牌号为蒙L0R82挂(黄),证号150824053775;车牌号为蒙L7H92挂(黄),证号150824053778;车牌号为蒙L3J30挂(黄),证号150824053862;车牌号为蒙L7N01挂(黄),证号150824053863;车牌号为蒙L1X01挂(黄),证号150824053867的道路运输经营许可证遗失,声明作废●赵月凤遗失内蒙古盛业物联商业有限公司开具的铺号B022-B023保证金收据,收据号0010689,金额4000元,声明作废●鄂伦春旗大华街社区卫生服务站遗失开户许可证,开户行:内蒙古鄂伦春农村商业银行股份有限公司,核准号J1969000156501,账号260050122000000003240 7,声明作废●内蒙古永发针纺纺织有限公司(统一代码:91150103MA0NBTTHOH)遗失公章一枚,声明作废●鄂尔多斯市伊德泰生态农牧业有限公司(统一社会信用代码91150623MA0N541P7T)的法定代表人杭蓝的名章丢失,声明作废●呼和浩特市智跃商贸有限公司遗失开户许可证及密码单,核准号J1910019869601账号150501706646000002 35,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特中山西路支行,声明作废●内蒙古寓界民宿管理有限责任公司(代码91150602MAD4UN2J9J)遗失公章、财务章、法人章(乔鹏飞)各一枚,声明作废●呼和浩特中燃城市燃气发展有限公司遗失中燃集团专用收据(空白),收据号20190264251-20190264300,声明作废●内蒙古大道消防职业培训学校遗失中华人民共和国民办学校办学许可证正副本,编号:人社民315010560000948号,声明作废●孙面换(身份证号150105195706149011)遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司签订的厂汉板村城中村改造房屋征收置换协议原件,合同号:320号,面积100.5平米,特此声明●呼和浩特市庞大昌泽汽车销售有限责任公司(统一社会信用代码91150100686522830 9)遗失公章.财务专用章及刘易文法人章各一枚,声明作废●郭俊平,刘瑞泓遗失五家尧村十字街门脸房(一号房)房屋预售合同原件,声明作废●刘艳芳遗失医师资格证书(证书编码201115130150105198506307824)和医师执业证书(证书编号130150105000069),声明作废●东胜区亿隆烟酒超市遗失食品经营许可证正副本,许可证编号JY11506026030377,声明作废●赵月凤遗失内蒙古盛业物联商业有限公司开具的铺号B022-B023保证金收据,收据号0010689,金额4000元,声明作废●鄂伦春旗大华街社区卫生服务站遗失开户许可证,开户行:内蒙古鄂伦春农村商业银行股份有限公司,核准号J1969000156501,账号260050122000000003240 7,声明作废●内蒙古永发针纺纺织有限公司(统一代码:91150103MA0NBTTHOH)遗失公章一枚,声明作废●鄂尔多斯市伊德泰生态农牧业有限公司(统一社会信用代码91150623MA0N541P7T)的法定代表人杭蓝的名章丢失,声明作废●呼和浩特市智跃商贸有限公司遗失开户许可证及密码单,核准号J1910019869601账号150501706646000002 35,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特中山西路支行,声明作废●内蒙古寓界民宿管理有限责任公司(代码91150602MAD4UN2J9J)遗失公章、财务章、法人章(乔鹏飞)各一枚,声明作废●中共呼和浩特经济技术开发区工作委员会党群工作部筹备处(现变更为:中共呼和浩特经济技术开发区工作委员会党群工作部,统一社会信用代码11150100MB0Q68228X)遗失公章一枚,声明作废●萨仁其其格遗失医师资格证书,证书编码202115143152130199512221229,声明作废●赛罕区金志服装店遗失开户许可证及存款人密码,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特青城支行,账号:05490101040026984,核准号:J1910019766901,声明作废●呼和浩特市新城区东街办事处老缸房居委会社区卫生服务站遗失开户许可证及存款人查询密码,账号:14920625045,核准号:J1910003734004,开户银行:中国银行呼和浩特市新华支行,声明作废●本人阿娃娜,身份证号150121199406202069,不慎将内蒙古秋实房地产开发有限责任公司开具的秋实.楹园房款收据遗失,收据编号:6670962,金额1180000元整,现声明作废,如因丢收据造成的一切后果由本人承担,与贵公司无关●包头市聚禾丰农民专业合作社(统一社会信用代码93150202MA0MWMQH66)遗失公章一枚,声明作废●东胜区迎辉批发部(注册号150602600067884)遗失公章.财务专用章及齐义军法人章各一枚,声明作废●刘睿,性别:男,遗失出生医学证明,编号P150280948,声明作废●鄂尔多斯市巨能煤炭经营有限公司(统一社会信用代码91150602767854861 1)的公章.财务章.合同章.法人章丢失,声明作废●内蒙古佳盟企业管理有限公司遗失开户许可证及密码纸,核准号:J1910022111802开户行:中国光大银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,账号:501501880001269 26,特此声明●乐东东遗失军士证,证号:14006641114,声明作废